# Gaya Hidup Sihat

Gaya hidup sihat merupakan amalan yang sangat penting dalam kehidupan seharian. Setiap individu perlu mengamalkan pemakanan yang seimbang dan teratur serta melakukan aktiviti fizikal secara konsisten dan aktif. Pada waktu pagi yang segar, kita boleh berjoging sambil menikmati udara yang bersih dan nyaman, yang memberikan perasaan tenang dan gembira. Selain itu, pengambilan makanan yang berkhasiat dan lazat seperti buah-buahan serta sayur-sayuran membantu tubuh kekal sihat. Pada waktu petang yang redup, aktiviti riadah bersama keluarga juga dapat mengeratkan hubungan dan menimbulkan perasaan bahagia dan harmoni. Kita juga perlu mendapatkan rehat yang cukup dan berkualiti agar badan tidak menjadi letih dan lesu. Dengan mengamalkan gaya hidup yang sihat, seseorang itu mampu menjalani kehidupan yang lebih ceria, cergas dan sejahtera setiap hari.

LIVEWORKSHEETS

Kata Adjektif Cara

Kata Adjektif Perasaan

Kata Adjektif Pancaindera

Kata Adjektif Waktu

LIVEWORKSHEETS